Lentejas Horneadas a la Cacerola

Sirve: 5 porciones

Lentejas horneadas, vegetales, y queso forman una cena vegetariana completa en un solo plato.

Ingredientes

- 1 **taza** lentejas lavadas
- 3/4 **taza** agua
- 1/2 **cucharadita** sal
- 1/4 **cucharadita** pimienta (opcional)
- 1/2 **taza** cebolla picada
- 1/4 **cucharadita** ajo en polvo (opcional)
- 1 **lata** tomates
- 2 zanahorias cortadas en rebanadas delgadas
- 1/2 **taza** queso cheddar (rallado)

Preparación

1. Combine las lentejas, el agua, los condimentos, la cebolla, y los tomates.
2. Coloque la mezcla anterior en una cacerola de dos cuartos de galón.
3. Cubra ajustadamente con una tapa o papel de aluminio.
4. Coloque la cacerola al horno a 350°F durante 30

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	210
Grasa total	4 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	10 mg
Sodio	240 mg
Total de Carbohidrato	32 g
Fibra dietetica	14 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

minutos.

5. Quite la cacerola del horno y añada zanahorias.
Revuelva.

6. Cubra y hornee durante 30 minutos más.

7. Quite la cacerola del horno y espolvoree el queso encima.

8. Coloque la cacerola al horno durante 5 minutos sin cubrir hasta que el queso se derrita.

Notas

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, Let's Make Meatless Meals